

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 34 Психологія спорту

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Рівень вищої освіти: | перший (бакалаврський) |
| Галузь знань: | 01 Освіта / Педагогіка |
| Спеціальність: | 017 Фізична культура і спорт |
| Освітня програма: | Фізична культура і спорт |

Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент Коваль В.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року

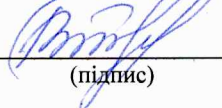
Завідувач кафедри  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова  (Романова В.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|---|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120 Змістовних модулів - 2 | Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка | Обов'язковий освітній компонент | |
| | Спеціальність 017 Фізична культура і спорт | | |
| | Освітня програма «Фізична культура і спорт» | Рік підготовки: | |
| | | 4-й | 4-й |
| | | Семестр | |
| | Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) | 7-й | 7-й |
| | | Лекції | |
| | | 20 год. | 12 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 20 год. | 6 год. |
| | | Самостійна та індивідуальна робота | |
| | 80 год. | 102 год. | |
| Вид контролю: залік | | | |

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» є: поглиблення знань в галузі психологічних аспектів діяльності вчителя фізичного виховання, тренера, спортсменів; аналіз психологічних параметрів тренуваності й мобілізаційної готовності спортсмена, психологічні фактори які пов'язані з організацією й проведенням змагань; ознайомлення з загальними спеціальними прийомами аутогенного тренування спортсменів, системою емоційно вольової підготовки молоді, майбутніх спортсменів. Виконуючи соціальне замовлення суспільства – підготовка кваліфікованих спеціалістів рівня „бакалавр” студент вищої школи повинен відповідати певним суспільно – політичним, професійно педагогічним і особистісним вимогам.

Завдання :

1) озброєння студентів основами психологічних знань: про методологію психології, закономірності розгортання психічних явищ, морального та психічного розвитку особистості, про формування навчальних колективів на заняттях з фізичної культури;

2) формування у студентів вміння аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихорців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання;

3) розширення світоглядних позицій студентів в частині визначення структурної єдності і практичної спрямованості навчального курсу при розкритті як загальних положень психології, так і вікової і педагогічної психології;

4) формування творчого підхід студентів до обраної професії.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти здобувачі *набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), ФК (фахові компетентності).*

Загальні компетентності

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

Програмні результати навчання

Опанувавши дисципліну «Психологія спорту», здобувачі повинні мати такі *програмні результати навчання:*

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

Після опанування основних положень дисципліни «*Психологія спорту*» **студенти повинні:**

знати: зміст спортивної діяльності, прояв психічних процесів у школярів, умови діяльності та функції вчителя фізичної культури та тренера, психологічні особливості спортивної діяльності.

вміти: визначати уважність учнів під час уроків фізичної культури, визначати фактори активізації активності учнів, аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання, визначати умови удосконалення спортсмена тощо.

3. Програма навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Вступ до психології фізичного виховання.
Психологічні особливості особистості спортсменів.**

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Загальна характеристика спортивної діяльності.
2. Функції спортивної діяльності.
3. Сутність спорту.
4. Класифікація видів спорту.
5. Мотиви занять спортом.
6. Основні напрямки в розвитку спорту.
7. Система підготовки спортсменів.

Література: основна [1,2,3], допоміжна [9].

Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

1. Загальна характеристика спортивних досягнень.
2. Фактори, що впливають на динаміку досягнень у спорті.
3. Ступінь підготовленості до спортивного досягнення.
4. Ефективність системи підготовки спортсмена.
5. Соціальні умови розвитку спортивного духу.

Література: основна [1; 2; 3;4; 5;7], допоміжна [11,16,].

Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Мотивація досягнення й успіх у спортивній діяльності.
2. Категорії мотивації досягнення.
3. Мотивація і невдача.
4. Зниження прагнення до перемоги під впливом реакції оточення.
5. Конструктивна та деструктивна реакції на невдачу.
6. Захисні реакції спортсменів на невдачу.

Література: основна [1; 2; 3;4; 5;7], допоміжна [9,10].

Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

1. Функції тренера і викладача.
2. Тренер і спортсмен – механізм живого зв'язку.
3. Взаємини тренера й учнів.

Література: основна [3; 4; 5; 8], допоміжна [14;15].

Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ

1. Вплив рівня домагань на силу мотивації досягнення.
2. Розвиток особистісної причинності та вияв прагнення до влади.
3. Почуття компетентності у спортивній діяльності та його чинники.
4. Підвищення впевненості спортсменів у своїх можливостях

Література: основна [1; 3; 5;7], допоміжна [14; 15].

Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНУ.

1. Кісткова система.
2. М'язова система.
3. Дихальна система.
4. Серцево-судинна система.
5. Сенсорні системи.
6. Нервова система.

Література: основна [11; 3; 5; 6], допоміжна [14; 15].

Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ

1. Загальна характеристика темпераменту.
2. Класифікація типів темпераменту у спортивній діяльності.
3. Зв'язок типу темпераменту спортсменів з особливостями ВНД організму.
4. Основні властивості темпераменту у спортивній діяльності.

Література: основна [2; 5; 6; 8; 9], допоміжна [14; 15].

Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ. Загальна характеристика методів психології фізичного виховання.

1. Особливості проведення методу буквених тестів.
2. Основні показники за якими оцінюється стан нервової системи.
3. Коректурна таблиця Анфімова.
4. Коректурна таблиця Коновалова

Література: основна [1; 5; 9], допоміжна [14; 15; 16].

МОДУЛЬ 2. Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності

Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ. Передумови виникнення аутогенного тренування (АТ).

1. Теоретичні основи АТ.
2. Т в комплексі прийомів самопливу.
3. Аутогенне тренування тренеру.

Література: основна [2; 5; 7; 9], допоміжна [14; 15].

Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів особистості.
2. Специфіка емоційно-вольової сфери особистості спортсмена.
3. Роль психомоторної організації особистості у спортивній діяльності.
4. Концентрація уваги спортсменів у спортивній діяльності.
5. Вправи на розвиток мнемічної діяльності спортсменів.

Роль вищих психічних процесів в процесі спортивної діяльності.

Література: основна [2; 5; 6; 7], допоміжна [12; 13; 14].

Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. Група як предмет психологічного дослідження.

1. Види та класифікація груп.
2. Диференціація в групах.
3. Основні етапи становлення груп.
4. Особистість та група.

Література: основна [6; 7; 8], допоміжна [12; 13; 14].

Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНОСТІ В КОМАНДІ

1. Основні характеристики колективу спортсменів.
2. Соціометричний метод дослідження спортивної команди.
3. Референтометричний метод дослідження спортивної команди.
4. Ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ) як необхідний компонент високоорганізованого колективу.

Література: основна [3; 5; 7], допоміжна [14; 15; 16].

Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ

1. Поняття конфлікту.
2. Функції конфлікту.
3. Причини конфліктів.
4. Міжособистісні методи (стилі) керування конфліктами.

Література: основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16].

Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Типи поведінки спортсменів в конфліктних ситуаціях.
2. Стадії розгортання конфлікту.
3. Моделі вирішення конфліктів.
4. Переговори.
5. Посередництво.

Література: основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16].

Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ

1. Поняття педагогічного спілкування. Оптимальне педагогічне спілкування.
2. Стили педагогічного спілкування (авторитарний, демократичний, попускний стилі).
3. Моделі поведінки вчителя при спілкуванні з учнями.
4. Структура педагогічного спілкування.
5. Рівні педагогічного спілкування.
6. Деякі аспекти педагогічного спілкування (інформаційний, виразний, впливовий).

Література: основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16].

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|---|---|------|--------------|--------------|----|----|----|
| | денна форма | | | | | заочна форма | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | усього | у тому числі | | | |
| | | го | л | п | інд. | | с. р. | го | л | п |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Змістовий модуль 1. Вступ до психології фізичного виховання. Психологічні особливості особистості спортсменів | | | | | | | | | | |
| Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | 8 | 1 | 1 | | 6 | 8 | 1 | | | 7 |
| Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ | 8 | 1 | 1 | | 6 | 8 | 1 | | | 7 |
| Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ | 8 | 1 | 1 | | 6 | 8 | 1 | | | 7 |
| Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА | 8 | 1 | 2 | | 5 | 7 | 1 | | | 6 |
| Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ. | 8 | 1 | 2 | | 5 | 7 | 1 | | | 6 |
| Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА. | 8 | 1 | 2 | | 5 | 7 | 1 | | | 6 |
| Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ | 8 | 1 | 2 | | 5 | 8 | 1 | | | 7 |
| Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ | 8 | 1 | 1 | | 6 | 8 | 1 | | | 7 |
| Змістовий модуль 2. Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності | | | | | | | | | | |
| Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ | 8 | 1 | 2 | | 5 | 8 | 1 | | | 7 |
| Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ | 8 | 1 | 1 | | 6 | 9 | 1 | 1 | | 7 |
| Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | 8 | 2 | 1 | | 5 | 9 | 1 | 1 | | 7 |
| Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ | 8 | 2 | 1 | | 5 | 9 | 1 | 1 | | 7 |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|--|-----------|------------|-----------|----------|--|------------|
| ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTI В КОМАНДІ | | | | | | | | | | |
| Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ | 8 | 2 | 1 | | 5 | 8 | | 1 | | 7 |
| Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ | 8 | 2 | 1 | | 5 | 8 | | 1 | | 7 |
| Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ | 8 | 2 | 1 | | 5 | 8 | | 1 | | 7 |
| Всього годин | 120 | 20 | 20 | | 80 | 120 | 12 | 6 | | 102 |

5. Теми практичних занять дисципліни

| № з/п | Назва теми | Кількість годин денна | Кількість годин заочна |
|-------|--|-----------------------|------------------------|
| 1. | Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | 1 | 0 |
| 2. | Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ | 1 | 0 |
| 3. | Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ | 1 | 0 |
| 4. | Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА | 2 | 0 |
| 5. | Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ. | 2 | 0 |
| 6. | Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА. | 2 | 0 |
| 7. | Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ | 2 | 0 |
| 8. | Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ | 1 | 0 |
| 9. | Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ | 2 | 0 |
| 10. | Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ | 1 | 1 |
| 11. | Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | 1 | 1 |
| 12. | Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTI В КОМАНДІ | 1 | 1 |

| | | | |
|-----|---|-----------|----------|
| 13. | Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ | 1 | 1 |
| 14. | Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ | 1 | 1 |
| 15. | Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ | 1 | 1 |
| | Разом | 20 | 6 |

6. Самостійна робота дисципліни

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|--|-----------------|------------|
| | | денна | заочна |
| 1 | Розвиток психології спорту у світі та в Україні. | 6 | 7 |
| 2 | Актуальні проблеми психології спорту. Методи досліджень в психології спорту. | 6 | 7 |
| 3 | Психологія особистості спортсмена (олімпійця). | 6 | 7 |
| 4 | Особистість тренера: його роль у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена. | 5 | 6 |
| 5 | Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту. | 5 | 6 |
| 6 | Методи психологічної регуляції в підготовці спортсменів. | 5 | 6 |
| 7 | Стрес: загальне уявлення, динаміка, прояв у спорті. | 5 | 7 |
| 8 | Психофармакологія у спорті. | 6 | 7 |
| 9 | Аутогенне тренування спортсменів. | 5 | 7 |
| 10 | Спортивна психологія та реабілітація травм у спортсменів. | 6 | 7 |
| 11 | Спортивна психогігієна. | 5 | 7 |
| 12 | Психологія спортивного відбору. | 5 | 7 |
| 13 | Психологічна підготовка спортсменів до змагань. | 5 | 7 |
| 14 | Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень. Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті. | 5 | 7 |
| 15 | Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту. Дослідження психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті. | 5 | 7 |
| | Разом | 80 | 102 |

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

| Назва теми | Зміст завдання для опрацювання тем дисципліни | Форма контролю | Література | Кількість балів |
|---|---|--|---------------------------------|-----------------|
| Змістовий модуль 1. Вступ до психології фізичного виховання. Психологічні особливості особистості спортсменів | | | | |
| Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання | Усне та письмове опитування. Перевірка індивідуального завдання. | основна [1,2,3], допоміжна [9]. | 4 |
| Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ | Вивчення | Експрес | основна [1; 2; | 4 |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ | лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання | опитування, перевірка індивідуального завдання. | 3;4; 5;7), допоміжна [11,16,]. | |
| Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ | Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття | Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести. | основна [1; 2; 3;4; 5;7), допоміжна [9,10]. | 4 |
| Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА | Конспектування тематичного матеріалу, підготовка до практичного заняття | Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, усне опитування | основна [3; 4; 5; 8], допоміжна [14;15]. | 4 |
| Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ. | Складання презентації за темою, підготовка до практичного заняття | Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести. | основна [1; 3; 5;7), допоміжна [14; 15]. | 4 |
| Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА. | Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття | Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою. | основна [11; 3; 5; 6], допоміжна [14; 15]. | 4 |
| Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ | Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи | тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи | основна [2; 5; 6; 8; 9], допоміжна [14; 15]. | 4 |
| Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ | Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми | тестування; оцінка анотації | основна [1; 5; 9], допоміжна [14; 15;16]. | 4 |
| Змістовий модуль 2. Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності | | | | |
| Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ | Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання підготовка до практичного заняття | Складання опорного конспекта, перевірка виконаних завдань на практичне та індивідуальне завдання | основна [2; 5; 7; 9], допоміжна [14; 15]. | 4 |
| Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ | Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання | Презентація основних положень за темою, перевірка індивідуального завдання. | основна [2; 5; 6; 7], допоміжна [12;13;14]. | 4 |
| Тема 11. ФОРМУВАННЯ | Вивчення | Усне опитування, | основна | 4 |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання (1 на вибір) | перевірка індивідуального завдання. | [6;7;8], допоміжна [12;13;14]. | |
| Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ КОМАНДИ В | Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, | Складання опорного конспекту, перевірка виконаних завдань на практичне заняття, написання есе. | основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16]. | 4 |
| Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ | Складання презентації за темою, підготовка до практичного заняття | Експрес опитування, перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести. | основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16]. | 4 |
| Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ | Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї фізичної якості | опитування; оцінка презентації та виконання практичного заняття | основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16]. | 4 |
| Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ | Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми | тестування; оцінка презентації та за виконання практичних занять | основна [3; 5; 7], допоміжна [14;15; 16]. | 4 |

Індивідуальні завдання дисципліни

Індивідуальна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача.

Індивідуальна робота студента з предмету передбачає:

- опрацювання та конспектування додаткової літератури, рекомендованої викладачем під час викладу лекцій;
- підготовку термінологічного словника з базовими категоріями та поняттями;
- самостійний пошук інформації в мережі Інтернет для підготовки до практичних занять.

Підготовка есе згідно зазначених тем (за вибором студента) з

конкретними прикладами

1. Структура функцій тренера спортивної команди.
2. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
3. Особливості професійних якостей тренерів команд.
4. Основи типів тренерів у спортивній діяльності.
5. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
6. Психологічна характеристика видатних тренерів сучасності.
7. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
8. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
9. Особливості мотивації спортивних суддів.
10. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
11. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.
12. Стан «спортивної форми» спортсменів.
13. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
14. Виховання спортивного характеру спортсменів.
15. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
16. Зміст психологічного консультування спортсменам.
17. Історія розвитку психології спорту в Україні.
18. Проблематика досліджень у психології спорту.
19. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
20. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
21. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни *«Психологія спорту»* застосовуються такі методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни *«Психологія спорту»* застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних

занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;

- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
- індивідуальне та фронтальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- тестовий підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти.

1. Предмет і основні поняття курсу «*Психологія спорту*».
2. Мета і завдання курсу.
3. Історія виникнення та розвитку психології фізичного виховання та спорту.
4. Методи психологічних досліджень в спорті.
5. Фактори, які сприяють ефективності спортивної діяльності.
6. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
7. Види мотивів спортивної діяльності.
8. Динаміка розвитку мотивів в спортивній діяльності.
9. Мотивація до успіху.
10. Мотивація уникання невдач.
11. Психологічна характеристика спортсмена.
12. Структура особистості. Спрямованість особистості спортсмена.
13. Психофізіологічна характеристика спортсмена сангвінічного типу темпераменту.
14. Психофізіологічна характеристика спортсмена холеричного типу темпераменту.
15. Психофізіологічна характеристика спортсмена меланхолійного типу темпераменту.
16. Психофізіологічна характеристика спортсмена флегматичного типу темпераменту.
17. Поняття психограми та особливості складання психограми особистості спортсмена.
18. Психологічні особливості спортивного колективу.
19. Ефект Рінгельмана.
20. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена. Психодіагностика в спорті.
21. Характеристика спортивного відбору в спорті. Психологічна підготовка в спорті.
22. Психологічний супровід спортивної кар'єри.
23. Психофізичне тренування.
24. Характеристика процесу фізичного тренування.

25. Характеристика процесу спортивного тренування.
26. Розкрити зміст понять тренуваність, підготовленість, спортивна форма.
27. Підвищення неспецифічної стійкості організму.
28. Специфічні зміни в організмі.
29. Перетренованість і порушення здоров'я.
30. Вікові особливості психофізичного розвитку.
31. Психологічні особливості фізичної підготовки.
32. Розвиток вольових якостей за сприянням фізичної підготовки та спортивного тренування.
33. Психологічна характеристика спортивних змагань.
34. Реактивна та особистісна тривожність в спорті.
35. Стенічні та астенічні емоції в спорті.
36. Вплив збудження і тривоги на фізичну активність.
37. Теорія драйву (соціального полегшення).
38. Гіпотеза перевернутого U.
39. Зона оптимального функціонування (ЗОФ) Ю. Ханіна
40. Модель катастрофи Харді.
41. Теорія реверсивності.
42. Особливості емоційних переживань в спортивному змаганні.
- Психологічні особливості передстартових станів.
43. Характеристика стартової лихоманки.
44. Характеристика стартової апатії.
45. Характеристика стану бойової готовності.
46. Характеристика «мертвої точки» в спортивному змаганні.
- Характеристика «другого дихання» в змаганні.
47. Поняття про психологічну регуляцію та її завдання. Методи психологічної регуляції. Класифікація.
48. Застосування гіпнозу в спорті.
49. Характеристика психологічної саморегуляції.
50. Прості методи психорегуляції. (спец. ррг. розминка, самомасаж, відновлюваний сон-відпочинок, довільне переключення уваги, дихальні вправи).
51. Ритуал як метод сихорегуляції.
52. Ідеомоторне тренування в спорті.
53. Психом'язове тренування.
54. Характеристика аутогенного тренування.
55. Місце музики та кольору в аутогенному тренуванні.

11. Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | Підсумкови й контроль | Сума | |
|---|----|----|----|----|----|----|--------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----------------------------|------|-----|
| Змістовий модуль 1 | | | | | | | Змістовий модуль 2 | | | | | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T 9 | T 10 | T 11 | T12 | T13 | T14 | T15 | 40 | 100 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Критерії оцінювання | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|---|--|------------|
| | | | для екзамену, курсової роботи, практики | для заліку |
| 90-100 | A | Глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навиків. Участь у практичних заняттях, повне виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи за умовою набору кількості балів за виконання відповідних завдань. | відмінно | |
| 82-89 | B | Повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками. Участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи з кількома незначними помилками. | добре | |
| 74-81 | C | В загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками. Не повна участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи. | | |
| 64-73 | D | Неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією. Часткова участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи | задовільно | |
| 60-63 | E | Неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання | | |
| 35-59 | FX | Безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни. | незадовільно з можливістю повторного складання | |
| 0-34 | F | Необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни. | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | |

12. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

13. Рекомендована література

Основна

1. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
2. Клименко В. В. К49 Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.
[URL:https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/p08_51.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/p08_51.pdf)
3. Іваній І. В. І-18 Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf
4. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
5. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
8. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія / упорядник старший викладач кафедри психології ДВНЗ “Ужгородський національний університет» В. І. Омелянська. – Ужгород, 2017 – 26 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51305/1/«ПСИХОЛОГІЯ%20СПОРТУ».pdf>

Допоміжна

9. Лисенко Л.Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Л.Л. Лисенко. – Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. – 64 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1174/1/Спортивна%20психологія_Лисенко.pdf

- 10.Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
- 11.Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
- 12.Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 360 с.
- 13.Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
- 14.Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів / І. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С 18-37.
- 15.Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 6–10.
- 16.Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – с.139. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1382/Практикум_з_псих._спорту.pdf?sequence.

Інформаційні ресурси

- 17.Національна бібліотека України ім. Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3 URL:<http://www.nbuv.gov.ua>
- 18.<http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога».